

Дополнительно об эмоциональном интеллекте

Вступление

Хотелось бы поговорить об эмоциональном интеллекте. Ранее об этом высказывался Глеб:

<https://archive.prosto.academy/books/psixometriya/page/eq>

Повторяться не буду.

Понимание эмоционального интеллекта связывают со способностью личности отслеживать как свои, так и чужие эмоции для того, чтобы в дальнейшем можно было использовать полученную информацию в различных видах деятельности.

EQ - это способность управлять своими эмоциями, умение мотивировать себя и настойчиво идти к цели, «несмотря на провалы», умение интерпретировать чужие эмоции.

Наличие эмоционального интеллекта позволяет личности быть более адаптивной к изменениям в социуме за счет умения контролировать внутренние импульсы.

Корреляции EQ

Сам по себе эмоциональный интеллект не является «предсказателем успешности», хотя его наличие может стать тем самым трамплином, который необходим для достижения определенных результатов.

В то же время развитый EQ необходим для большого ряда профессий, которые связаны с работой с людьми.

Также нам известна **взаимосвязь между EQ и креативностью** (например, это важно для художников, писателей и т.д.)

Показатели эмоционального интеллекта коррелируют с временем восприятия информации при принятии решения. Негативная информация является более значимой в способности регулировать эмоции.

Способность к регуляции эмоций является значимым показателем для принятия наиболее эффективных решений.

Развитие EQ

Довольно очевидно, что в современных условиях человек испытывает много стресса, а также скачков эмоционального состояния. В таких реалиях EQ и его развитие весьма актуальны.

Психологи утверждают, что низкий уровень эмоционального интеллекта способен привести к такому явлению, как алекситимия (отсутствие способности определять чувства), повышающему риск возникновения психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Таким образом, умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье человека.

Также отмечается, что EQ лучше развивается в детских период. Но и более поздние периоды его всё ещё можно развить. И не стоит этим пренебрегать. Ведь все мы находимся в социуме, а значит, EQ нам необходим.

Так как же его развивать?

- тренинг (формирование навыка);
- групповая психотерапия (групповая проработка и проживание материала);
- индивидуальная психотерапия (индивидуальная проработка и проживание материала);
- консультирование;
- коучинг;
- самостоятельное развитие эмоционального интеллекта (статьи, книги, приложения).

Чтобы развить эмоциональный интеллект:

Учитесь осознавать свои эмоции и называть, классифицировать их.

Принимайте эмоции и старайтесь проживать их без ущерба для себя и окружающих.

Ищите и понимайте причину эмоции.

Согласовывайте эмоции с актуальной жизненной целью.

Ещё немного способов развития EQ можно посмотреть в этой статье:

<https://vc.ru/flood/135282-eq-gayd-uslyshat-sebya-ponyat-drugih-i-upravlyat-emociyami#4>

Источники:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifikaprofessionalnoynapravlennostivstrukture-emotsionalnogo-intellekt>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-mezhdu-emotsionalnoy-kreativnostyu-i-emotsionalnym-intellektom>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-v-literaturnoy-deyatelnosti>

6. <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-emotsionalnogo-intellekta>
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-prinyatie-resheniya>

Автор заметки: Gelios

Revision #2

Created 26 June 2023 14:03:04 by Тимур

Updated 21 October 2023 01:49:20 by Тимур